

Alimentation et activité physique

Alimentation - Quelques chiffres

- **43% d'adultes** (+ de 2,5 milliards) (>18ans) sont en surpoids
 - Surpoids ou obésité dans le monde : **1/4 adultes (= 1,9 milliards)** (> 18 ans)
 - **390 millions enfants et adolescents** (5 à 19 ans) en surpoids ou obèse
 - **37 millions d'enfants** (< 5 ans) en surpoids
 - Part attribuable de l'alimentation en France sur les décès : **35% (important et mal mesuré)**
- Augmentation dans le monde depuis les **années 90 de l'obésité et du surpoids**
- Prévalence auto-déclarée du surpoids et de l'obésité : La plus **faible** = **Japon** VS la plus **élevée** = **USA**
- En France, augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité avec un impact plus fort chez les **jeunes** et les **populations défavorisées**
- Cependant il existe des disparités socio-économiques +++, régionales et entre genres.

IMC

L'indice de Masse Corporelle permet de donner une indication sur l'alimentation, il permet de déterminer s'il y a un **équilibre** avec les dépenses énergétiques.

L'insuffisance pondérale et l'obésité sont problématiques.

L'alimentation et l'activité physique entraînent des maladies chroniques et troubles métaboliques notamment : *cancers, maladies cardiovasculaires (MCV), ostéoporose, diabète de type 2, hypercholestérolémie...*

INSUFFISANCE PONDERALE	IMC < 18,5 kg/m ²
EVENTAIL NORMAL	18,5 kg/m ² < IMC < 25 kg/m ²
SURPOIDS	IMC >= 25 kg/m ²
OBESITE	IMC >= 30 kg/m ²
> OBESITE DE CLASSE I	30 < IMC < 34,9 kg/m ²
> OBESITE DE CLASSE II	35 < IMC < 39,9 kg/m ²
> OBESITE DE CLASSE III	IMC ≥ 40 kg/m ²

Alimentation et activité physique

- **Différentes études :**

- **OBEPI (2012)** : La **moitié** de la population est concernée par le **surpoids** et **l'obésité**. Surpoids et obésité en augmentation et diminution des personnes dans la tranche normale de l'IMC
- **ESTEBAN (2014-2016)** : en France métropolitaine hors Corse : disparités en fonction de **l'âge, des diplômes, revenus,...**

Des politiques nutritionnelles mise en place

	Années	Mis en place par...	Contenu
PNNS 1 à 4	<ul style="list-style-type: none"> • PNNS 1 (2001-2005) • PNNS 2 (2006-2010) • PNNS 3 (2011-2015) • PNNS 4 (2017-2021) 	ANSES	<ul style="list-style-type: none"> • Objectif : améliorer la balance entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses énergétiques occasionnées par l'activité physique. • Propose des modifications des habitudes alimentaires, qui sont ensuite simplifiées pour le public. L'ANSES communique les informations aux professionnels et en population générale.
ENNS	<ul style="list-style-type: none"> • Périodiques selon les PNNS • Mis en place à partir du PNNS 2 	ANSES	<ul style="list-style-type: none"> • Objectif : mesurer de façon régulière que l'on atteint les objectifs du PNNS. • Ces enquêtes sont mises en place pour voir si les indicateurs bougent, notamment 3 marqueurs biologiques : la cholestérolémie, la pression artérielle et la corpulence. • Etude Esteban (Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) : étude menée pour la dernière ENNS en 2014-2016, sur l'évolution du surpoids et de l'obésité.
PLAN OBESITE	<ul style="list-style-type: none"> • 2011 - 2013 	HAS	<ul style="list-style-type: none"> • Fait suite au PNNS 3 • Objectif premier : ralentir la progression du surpoids et de l'obésité voire d'inverser la tendance. L'objectif final est de diminuer le risque de survenue d'une pathologie.

Alimentation et activité physique

Activité physique

La sédentarité

→ Ensemble de comportements au cours desquels la **position assise ou couchée est dominante**.

→ La dépense énergétique est **très faible, voire nulle**.

Quelques chiffres

- Elle représenterait environ **1/2** du temps éveillé de l'adulte
 - **31%** adulte manque d'exercice
 - **80%** des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante
 - **4ème facteur de risque** de maladies ou décès au niveau mondial
 - augmente de **49%** le risque de mortalité globale toutes causes confondues
- Facilement modifiable, peut-être un adjuvant thérapeutique

VS

L'activité physique

- Tout **mouvement corporel produit par les muscles** qui requiert une **dépense d'énergie**.
- **≠ de faire de l'exercice ! = C'est une sous-catégorie délibérée, structurée et répétitive de l'activité physique** qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique (= *Faire du sport.*)
- **Dépense énergétique (kcal) = MET (kcal/kg/h) x Poids (kg) x Durée (h)**
Exemple : Dormir = 0,9 MET, cyclisme (effort léger) = 7 METS ...

Les bienfaits de l'activité physique

Directs	Indirects
<ul style="list-style-type: none">• Maintien ou développement des fonctions.• Ralentissement du déclin fonctionnel et cognitif• Réduction des risques de maladies (<i>non transmissibles principalement, cardiopathies coronariennes, AVC, HTA, diabète de type 2, cancer du côlon, cancer du sein, dépression, ...</i>) Leur survenue peut être réduite grâce à l'activité physique.	<ul style="list-style-type: none">• Bénéfices sociaux (<i>par exemple, grâce à de l'activité physique collective</i>)• Économiques• Environnementaux.

- **Effet dose-réponse** : Une personne inactive **augmentant légèrement son activité physique** obtiendra des **bénéfices importants** pour sa santé.

Alimentation et activité physique

Schémas : Dimensions de l'alimentation

1. Dimension biologique

Atteindre les recommandations nutritionnelles PNNS.

2. Dimension psychologique

Valoriser les plaisirs pour élargir la gamme des choix alimentaires

3. Dimension socio-environnementale

Connaître les environnements nutritionnels et développer le partage et la solidarité.

Recommandations de l'OMS

Recommandations par niveau et tranche d'âge/situation.

Tranche d'âge et situation	ENFANTS (5 a 17 ans)	ADULTES (18 ans à 64 ans)	ADULTES (+ de 65 ans)	PERSONNES A MOBILITE REDUITE
Niveau de base	Au moins 60 mn quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à forte .	150 min d'activité physique d'intensité modérée / semaine .	150 min d'activité physique d'intensité modérée / semaine	Activité physique pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes 3j / semaine ou plus .
Bienfaits supplémentaires	+ Une activité physique d'une durée supérieure à 60min/jour	+ 300 min/semaine d'activité d'intensité modérée ou l'équivalent	+ 300 min d'activité physique d'intensité modérée ou l'équivalent	/
Encore +	+ Activités renforçant les muscles et les os au moins 3 fois par semaine = exercice physique	+ Activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles 2j / semaine ou plus	+ Activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles 2 fois / semaine ou plus	/